



**K** **KRAFTAKT**  
SPORTWOCHE

  
**GOLFO**  
DEL **SOLE**

# KRAFTAKT SPORTWOCHE

Ferienresort Golfo del Sole – Follonica, 3. – 10. September 2022

## INFORMATIONEN FÜR DEINEN FERIENAUFENTHALT IN DER KRAFTAKT SPORTWOCHE VOM 3. – 10. SEPTEMBER 2022



Gerne lassen wir Dir letzte Informationen zur Kraftakt Sportwoche zukommen, damit Du Deinen Aufenthalt optimal planen kannst.

Wir freuen uns, dass wir Dir in diesem Jahr unser vielseitiges Angebot wieder am Meer anbieten können. Wir setzen alles daran, dass Du eine unvergessliche Zeit erleben wirst und können es kaum erwarten, Dich im wunderschönen Ferienresort Golfo del Sole willkommen zu heißen.

Dein Kraftakt-Team

# INHALT

<b>Deine Kontakte .....</b>	<b>6</b>
<b>Reise &amp; Ankunft.....</b>	<b>7</b>
Tagesprogramm Ankunftstag.....	7
Individuelle Anreise.....	7
Gepäck.....	7
Zimmerbezug.....	7
Situationsplan Golfo del Sole.....	8
<b>Programm .....</b>	<b>10</b>
Allgemeine Hinweise zum Programm.....	11
Samstag.....	12
Sonntag.....	13
Montag.....	14
Dienstag.....	15
Mittwoch – Recovery Day.....	17
Donnerstag.....	18
Freitag.....	19
Samstag.....	20
<b>Lektionsbeschriebe .....</b>	<b>22</b>
Ausdauertrainings .....	22
Krafttrainings.....	23
Intervalltrainings.....	24
Beweglichkeitstrainings .....	25
Gemeinsame Sport-Aktivitäten .....	26
<b>Team.....</b>	<b>28</b>
<b>Weitere Infos.....</b>	<b>30</b>
Über Follonica .....	30
Ausflugsziele .....	31
Deine Unterkunft .....	32
Verpflegung.....	34
Bekleidung.....	35
Weitere Aktivitäten vor Ort.....	36
Miete von Sportgeräten .....	38
<b>Abreise.....</b>	<b>39</b>

## Impressum

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art, nur mit schriftlicher Genehmigung durch die Kraftakt AG.

Die Teilnehmenden dürfen während des Events zu Werbezwecken fotografiert und gefilmt werden.

Es gelten die AGB der Kraftakt AG ([www.kraftakt.ch/agb](http://www.kraftakt.ch/agb))

© 2022 Kraftakt AG, Stettlen

## DEINE KONTAKTE



**Gina Di Nardo**  
Sportprogramm / Organisation  
gina.dinardo@kraftakt.ch  
+41 31 939 66 60



**Michel Mäder**  
Organisation  
michel.maeder@kraftakt.ch  
+41 31 939 66 61



**rekaFerien**  
©Schweizer Reisekasse (Reka)  
Genossenschaft  
Neuengasse 15  
CH-3001 Bern  
+41 31 329 66 99



**Golfo del Sole**  
Via Don Sebastiano Leone, 65, Pratonieri  
Follonica (GR) Italy  
+39 056672111  
info@golfodelsole.it

### Notfall-Kontakte

Team Kraftakt, Michel Mäder	+4179 775 27 78
Hotel Rezeption	+39 056672111
Internationale Notfallnummer	112

## REISE & ANKUNFT

### TAGESPROGRAMM ANKUNFTSTAG

#### Samstag, 3.9.2022

ca. 07:30	<b>Ankunft Bus im Golfo del Sole</b>
7:30 – 10:00	<b>Frühstück</b> (Trattoria) Das Frühstück am Ankunftstag ist nicht im Paket inklusive. Hast Du es bereits bei der Buchung des Busses dazugebucht? Falls nicht, kannst Du es auch noch direkt vor Ort buchen (€ 12.- / Person).
09:30 – 10:00	<b>Rundgang durch das Resort</b> mit Gina (Kraftakt Office)
10:30 – 11:20	<b>Jumping Fitness</b> mit Sandy (Tony's) *
11:40 – 12:30	<b>Body on Fire 2</b> mit Gina (Strand oder Piazzetta)
11:40 – 12:30	<b>Les Mills Bodypump®</b> mit Sandy (Zelt) *
13:00 – 14:00	<b>Mittagessen</b> (Trattoria)
14:00 – 14:30	<b>Rundgang durch das Resort</b> mit Mario (Kraftakt Office)
15:00 – 15:50	<b>Fight on Fire</b> mit Gina (Piazzetta oder Fussballplatz)
15:00 – 15:50	<b>Beach Workout – Focus: Intervall</b> mit Doris (Strand)
16:10 – 17:00	<b>Sundowner</b> mit Doris (Strand)
ab 17:00	<b>Zimmerbezug</b>
19:45 – 20:15	<b>Willkommens-Apéro und offizielle Begrüssung</b> (Tony's Beach Bar)
20:30 – 21:30	<b>Abendessen</b> (Trattoria)

**Wichtig: Hol Dir vor dem Besuch Deiner ersten Lektion Dein Teilnehmer:innen-Armband im Kraftakt Office ab.**

### INDIVIDUELLE ANREISE

Du kannst in unser Programm einsteigen, wann immer Du möchtest. Hol vor der ersten Lektion Dein Teilnehmer:innen-Armband ab und schon kann es losgehen. Wir treffen Dich spätestens um 19:45 beim offiziellen Willkommens-Apéro.

### GEPÄCK

Das Gepäck wird bis zum Zimmerbezug im Lager beim Sportplatz „Zelt“ (siehe Seite 9) verwahrt. Du hast Zugang zu Deinem Gepäck und wirst auch die Möglichkeit haben, Dich dort für die Sportlektionen umzuziehen.

### ZIMMERBEZUG

Die Zimmer sind spätestens ab 17:00 bezugsbereit. Gemäss Informationen des Resorts würden die Chancen aber gut stehen, dass einige Zimmer bereits im Laufe des Nachmittags (ab 13:00) bezogen werden können. Die Rezeption wird Dir diesbezüglich gerne Auskunft geben.

# SITUATIONSPLAN GOLFO DEL SOLE

1. **Hauptgebäude**  
Check-in / Rezeption / Kraftakt Office / Essen („La Trattoria“)
2. **Sportplatz «Beach»**
3. **Sportplatz «Zelt»**
4. **Sportplatz «Piazzetta»**
5. **Sportplatz «Fussballplatz»**
6. **Sportplatz und Strandbar «Tony's»**
7. **Strandbar «La Duna»**

# MAPPA RESORT



## ALLOGGI

- H** HOTEL
- S** BUNGALOW SINGOLI
- B** BUNGALOW
- ★** APARTMENT PREMIUM
- APARTMENT MODERN
- APPARTMENT

## INFO GENERALI

- RECEPTION**
- INTERNET POINT**
- WIRELESS/WI-FI**
- DEFIBRILLATORE**  
Defibrillator  
Défibrillateur
- INFERMERIA**  
Behandlungszimmer  
Infermerie
- WC DISABILI**  
WC für Behinderte  
WC pour handicapés  
WC for disabled persons
- FERMATA AUTOBUS**  
Bushaltestelle  
Arrêt d'autobus  
Bus stop
- CARRELLI PORTABAGAGLI**  
Gepäckwagen  
Station de chariots à bagage  
Luggage trolleys
- PARCHEGGIO**  
Parkplatz  
Parking
- DIVIETO DI TRANSITO**  
Fahrverbot  
Interdiction de transit  
No thoroughfare
- ZONA PEDONALE**  
Fussgängerzone  
Zone piétonne  
Pedestrian area
- APPARTAMENTI PER DISABILI**  
Wohnungen für Behinderte  
Appartements pour handicapés  
Apartments for disabled persons
- SALA MEETING**  
Sitzungsraum  
Salle de réunion  
Meeting room
- LAVANDERIA A GETTONI**  
Wäscherei  
Buanderie  
Laundrette
- BIKE STATION**
- WC / SPOGLIATOIO**  
Umkleieraum  
Vestiaire  
Dressing room
- DOCCIA**  
Dusche  
Douche  
Shower
- ISOLA ECOLOGICA**  
Abfallsammelstelle  
Collecte des déchets  
Waste collection

## GASTRONOMIA

- SNACK BAR**
- RESTAURANT**
- TAKE AWAY**
- DRINKS**
- MINI MARKET**
- PANETTERIA & SAPORI TOSCANI**
- ORTO DEGLI AROMI**

## SPORT

- PISCINE**  
Schwimmbäder  
Piscines  
Swimming pools
- FITNESS CORNER**
- CALCIO**  
Fussball  
Football  
Soccer
- LAVAGGIO BICI**  
Waschstation Bikes  
Nettoyage de VTT  
Bike washing station
- MINIGOLF**
- TENNIS**
- SPORT ACQUATICI**  
Wassersport  
Sports nautiques  
Water sports
- PING-PONG**  
Tischtennis  
Tennis de table  
Table tennis
- BEACH VOLLEY**

## ANIMAZIONE

- PARCO GIOCHI**  
Kinderspielplatz  
Terrain de jeux  
Playground
- KIDS CLUB REKALINO**
- KIDS ROOM**  
Spielzimmer  
Salle de jeux  
Playroom
- TEATRO REKALINO**
- MONDO FANTASIA**

# PROGRAMM



## ALLGEMEINE HINWEISE ZUM PROGRAMM

Unser vielseitiges Programm besteht aus **Group Fitness Lektionen, gemeinsamen und individuellen Sport- und Freizeit-Aktivitäten.**

Alle Termine sind freiwillig – stell Dir Dein ganz persönliches Programm zusammen!

### Regelmässige Termine

Morgenessen	7:30 – 10:00	Restaurant «La Trattoria» im Hauptgebäude
Öffnungszeiten Kraftakt Office	9:00 – 10:15 12:00 – 13:00 18:00 – 19:00  zusätzlich: Ankunftstag: 9:00 – 13:00 Mittwoch: 17:00 – 18:00	Im Hauptgebäude neben der Rezeption
Mittagessen	13:00 – 14:30	Restaurant «La Trattoria» im Hauptgebäude
Massagen	Siehe Tagesprogramme	
Apéro & Info	19:45 – 20:15	Sa, Mo, Di, Do: Tony's Strandbar So: Am Strand vor dem «La Duna» Fr: Strandbar «La Duna»
Abendessen	20:30 – 21:45	Restaurant «La Trattoria» im Hauptgebäude

### Group Fitness Lektionen

Täglich finden 6 – 10 Group Fitness Lektionen statt. Für einige Lektionen werden Einschreibelisten geführt, welche jeweils am Vorabend während des Apéros und später im Kraftakt Office aufgelegt werden.

### Gemeinsame Sport-Aktivitäten

Parallel zu den Fitness-Lektionen werden Sportarten wie Jogging, Wandern, Bike-Touren etc. angeboten.

### Individuelle Sport-Aktivitäten

Viele Aktivitäten wie Tennis spielen, Mini Golf, Schwimmen usw. können auch individuell durchgeführt werden.

### Freizeit / Erholung

Nebst den sportlichen Aktivitäten hast Du die Möglichkeit, am grosszügigen Sandstrand mit kristallklarem Wasser Vitamin D zu tanken, zu baden und zu relaxen. Den allabendlichen Apéro darfst Du nicht verpassen!

Das Abendessen am Mittwoch, im bezaubernden Agriturismo «Il Felciaione», und der gemütliche Abschlussabend am Strand, gehören zu den Highlights der Woche.

## SAMSTAG

### Group Fitness Programm

10:30 – 11:20	<input type="checkbox"/> <b>Jumping® mit Sandy * ●</b> (Tony's)	
11:40 – 12:30	<input type="checkbox"/> <b>Body on Fire 2 mit Gina ●</b> (Strand oder Piazzetta)	<input type="checkbox"/> <b>Les Mills BODYPUMP® mit Sandy * ●</b> (Zelt)
15:00 – 15:50	<input type="checkbox"/> <b>Fight on Fire mit Gina ●</b> (Piazzetta oder Fussballplatz)	<input type="checkbox"/> <b>Beach Workout – Focus: Intervall mit Doris ●</b> (Strand)
16:10 – 17:00	<input type="checkbox"/> <b>Sundowner mit Doris ●</b> (Strand)	

### Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

Die Einschreibelisten für das Jumping® und fürs Les Mills BODYPUMP® liegen am Ankunftstag im Kraftakt Office auf.

Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm liegt im Kraftakt Office auf.

\* Einschreibeliste      ● Ausdauertraining      ● Krafttraining      ● Intervalltraining  
 \*\* es können Mehrkosten entstehen      ● Tanz      ● Beweglichkeitstraining

## SONNTAG

### Group Fitness Programm

07:00 – 07:50	<input type="checkbox"/> <b>Beach Workout – Focus: Strength mit Sandy ●</b> (Strand)	
09:00 – 09:50	<input type="checkbox"/> <b>Bodytoning mit Doris * ●</b> (Zelt)	
10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/> <b>TRX® mit Doris * ●</b> (Piazzetta)	<input type="checkbox"/> <b>Hula Hoop mit Sandy * ●</b> (Strand)
11:20 – 12:10	<input type="checkbox"/> <b>Fitness-Boxen mit Gina * ●</b> (Zelt)	<input type="checkbox"/> <b>4STREATZ® mit Sandy ●</b> (Piazzetta)
15:00 – 15:50	<input type="checkbox"/> <b>Pilates mit Melanie ●</b> (Strand)	<input type="checkbox"/> <b>Body on Fire 1 mit Gina * ●</b> (Zelt)
16:10 – 17:00	<input type="checkbox"/> <b>Functional Training mit Melanie ●</b> (Fussballplatz)	
17:20 – 18:00	<input type="checkbox"/> <b>Sundowner mit Melanie ●</b> (Strand)	

### Gemeinsame Sport-Aktivitäten

9:00 – 9:50	<input type="checkbox"/> <b>Morning Jogging mit Melanie *</b> (Kraftakt Office)
16:10 – 17:00	<input type="checkbox"/> <b>SUP mit Brünü *</b> (Strand)

### Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

### Freizeit / Erholung

16:15 – 19:05	<input type="checkbox"/> Massagen, buchbar im Kraftakt Office (CHF 40.– / 30 min.)
---------------	--

Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm wird jeweils am Vorabend beim Apéro veröffentlicht und liegt danach im Kraftakt Office auf.

## MONTAG

### Group Fitness Programm

09:00 – 09:50	<input type="checkbox"/> <b>Jumping® mit Sandy *</b> ● (Tony's)	<input type="checkbox"/> <b>Fight on Fire mit Doris</b> ● (Zelt)
10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/> <b>KORCE® mit Doris</b> ● (Strand)	<input type="checkbox"/> <b>Step on Fire mit Gina *</b> ● (Zelt)
11:20 – 12:10	<input type="checkbox"/> <b>Fight &amp; Tone mit Gina</b> ● (Zelt)	<input type="checkbox"/> <b>Beach Workout – Focus: Strength mit Doris</b> ● (Strand)
15:00 – 15:50	<input type="checkbox"/> <b>Bodypump mit Melanie *</b> ● (Zelt)	
16:10 – 17:00	<input type="checkbox"/> <b>Les Mills BODYATTACK® mit Melanie</b> ● (Zelt)	
17:20 – 18:00	<input type="checkbox"/> <b>BLACKROLL® mit Sandy *</b> ● (Piazzetta)	

### Gemeinsame Sport-Aktivitäten

10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/> <b>SUP mit Brünu *</b> (Strand)
14:00 – 18:00	<input type="checkbox"/> <b>Wanderung mit Mario *</b> (Kraftakt Office)

### Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

### Freizeit / Erholung

16:15 – 19:05  Massagen, buchbar im Kraftakt Office (CHF 40.– / 30 min.)

Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm wird jeweils am Vorabend beim Apéro veröffentlicht und liegt danach im Kraftakt Office auf.

## DIENSTAG

### Group Fitness Programm

07:00 – 07:50	<input type="checkbox"/> <b>Power Yoga am Strand mit Doris</b> ● (Strand)	
09:00 – 09:50	<input type="checkbox"/> <b>TRX® mit Sandy *</b> ● (Piazzetta)	<input type="checkbox"/> <b>Functional Training mit Melanie</b> ● (Fussballplatz)
10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/> <b>Body on Fire 2 mit Gina *</b> ● (Zelt)	<input type="checkbox"/> <b>Bodytoning mit Sandy</b> ● (Piazzetta)
11:20 – 12:10	<input type="checkbox"/> <b>Les Mills CORE® mit Melanie</b> ● (Zelt)	
15:00 – 15:50	<input type="checkbox"/> <b>Fitness-Boxen mit Doris *</b> ● (Zelt)	
16:10 – 17:00	<input type="checkbox"/> <b>Power Aerobic mit Gina</b> ● (Piazzetta oder Zelt)	
17:20 – 18:00	<input type="checkbox"/> <b>Sundowner mit Gina</b> ● (Strand)	

### Gemeinsame Sport-Aktivitäten

14:00 – 18:00  **Mountain Bike mit Mario \***  
(Kraftakt Office)

### Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

### Freizeit / Erholung

16:15 – 19:05  Massagen, buchbar im Kraftakt Office (CHF 40.– / 30 min.)

Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm wird jeweils am Vorabend beim Apéro veröffentlicht und liegt danach im Kraftakt Office auf.

\* Einschreibliste

\*\* es können Mehrkosten entstehen

● Ausdauertraining

● Tanz

● Krafttraining

● Beweglichkeitstraining

● Intervalltraining

# MACH MIT BEIM GROSSEN KRAFTAKT-FOTOWETTBEWERB UND GEWINNE CHF 500.- RABATT FÜR DIE KRAFTAKT SPORTWOCHE 2023

## So funktioniert's

### Facebook

Schreibe beim Posten Deiner Ferienfotos auf Facebook einfach „@kraftakt“ dazu.

- Du musst dazu Fan von unserer Facebook-Seite sein. ([www.facebook.com/kraftakt](http://www.facebook.com/kraftakt)).
- Der Post muss öffentlich sein.

### Instagram

Schreibe beim Posten Deiner Ferienfotos auf Instagram einfach „@kraftakt“ dazu.

- Du musst dazu Kraftakt auf Instagram folgen ([www.instagram.com/kraftakt](http://www.instagram.com/kraftakt)).

Falls Du keinen Facebook- oder Instagram-Account hast, kannst Du Deine Fotos per Whatsapp an Michel (004179 775 27 78) schicken.

## Je mehr Bilder du postest, desto grösser sind Deine Gewinnchancen!:-)

Am Freitagabend wird durch die Resort-Direktion das Gewinner-Foto gekürt.

Teilnahmeschluss ist Freitag, 9.9.2022, um 12:00.

Es gelten unsere Teilnahmebedingungen: [kraftakt.ch/teilnahmebedingungen](http://kraftakt.ch/teilnahmebedingungen)

- 1. Rang: CHF 500.- Rabatt für die Kraftakt Sportwoche 2023**
- 2. Rang: CHF 250.- Gutschein für Reka-Ferien**
- 3. Rang: CHF 100.- Reka-Geld**

## MITTWOCH – RECOVERY DAY

### Group Fitness Programm

09:00 – 09:50	<input type="checkbox"/>	<b>Les Mills BODYBALANCE® am Strand mit Melanie ●</b> (Strand)
10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/>	<b>Jumping® mit Sandy * ●</b> (Tony's)
11:20 – 12:10	<input type="checkbox"/>	<b>Easy Aerobic Dance Mix mit Gina ●</b> <input type="checkbox"/> <b>Pilates am Strand mit Melanie ●</b> (Piazzetta oder Zelt) (Strand)
14:30 – 15:20	<input type="checkbox"/>	<b>BLACKROLL® mit Sandy * ●</b> (Piazzetta)
15:40 – 16:30	<input type="checkbox"/>	<b>Sundowner mit Doris ●</b> (Strand)

### Gemeinsame Sport-Aktivitäten

09:00 – 16:00	<input type="checkbox"/>	<b>Wanderung mit Mario */**</b> (Kraftakt Office)
14:30 – 15:20	<input type="checkbox"/>	<b>SUP mit Brünu *</b> (Strand)

### Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

### Freizeit / Erholung

13:15 – 17:10	<input type="checkbox"/>	Massagen, buchbar im Kraftakt Office (CHF 40.- / 30 min.)
18:00 – 23:00	<input type="checkbox"/>	<b>Abendessen im Agriturismo «Il Felciaione»</b>

**Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm wird jeweils am Vorabend beim Apéro veröffentlicht und liegt danach im Kraftakt Office auf.**

\* Einschreibliste

\*\* es können Mehrkosten entstehen

● Ausdauertraining

● Tanz

● Krafttraining

● Beweglichkeitstraining

● Intervalltraining

## DONNERSTAG

### Group Fitness Programm

09:00 – 09:50	<input type="checkbox"/> <b>Les Mills BODYPUMP® mit Sandy * ●</b> (Zelt)	<input type="checkbox"/> <b>Beach Workout – Focus: Intervall mit Doris ●</b> (Strand)
10:10 – 11:40	<input type="checkbox"/> <b>Fight Special 90' mit Gina &amp; Doris * ●</b> (Zelt)	
15:00 – 15:50	<input type="checkbox"/> <b>Body on Fire 1 mit Gina * ●</b> (Zelt)	<input type="checkbox"/> <b>Les Mills BODYATTACK® mit Melanie ●</b> (Piazzetta)
16:10 – 17:00	<input type="checkbox"/> <b>Les Mills CORE® mit Melanie * ●</b> (Zelt)	<input type="checkbox"/> <b>4STREATZ mit Sandy ●</b> (Piazzetta)
17:20 – 18:00	<input type="checkbox"/> <b>Sundowner mit Doris ●</b> (Strand)	

### Gemeinsame Sport-Aktivitäten

07:00 – 07:50	<input type="checkbox"/> <b>Morning Jogging mit Melanie *</b> (Kraftakt Office)
09:00 – 13:00	<input type="checkbox"/> <b>Mountain Bike mit Mario *</b> (Kraftakt Office)

### Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

### Freizeit / Erholung

16:15 – 19:05	<input type="checkbox"/> Massagen, buchbar im Kraftakt Office (CHF 40.– / 30 min.)
---------------	--

**Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm wird jeweils am Vorabend beim Apéro veröffentlicht und liegt danach im Kraftakt Office auf.**

## FREITAG

### Group Fitness Programm

07:00 – 07:50	<input type="checkbox"/> <b>Hula Hoop mit Sandy * ●</b> (Strand)	
09:00 – 09:50	<input type="checkbox"/> <b>TRX® mit Doris * ●</b> (Piazzetta)	<input type="checkbox"/> <b>Beach Workout – Focus: Intervall mit Melanie ●</b> (Strand)
10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/> <b>Jumping® mit Sandy * ●</b> (Tony's)	<input type="checkbox"/> <b>Pilates am Strand mit Melanie ●</b> (Strand)
11:20 – 12:10	<input type="checkbox"/> <b>Fitness-Boxen mit Gina * ●</b> (Zelt)	
15:00 – 15:50	<input type="checkbox"/> <b>Step on Fire mit Gina * ●</b> (Zelt)	<input type="checkbox"/> <b>KORCE® mit Doris ●</b> (Strand)
16:10 – 17:00	<input type="checkbox"/> <b>Sundowner mit Doris ●</b> (Strand)	

### Gemeinsame Sport-Aktivitäten

09:00 – 16:00	<input type="checkbox"/> <b>Mountain Bike mit Mario *</b> (Kraftakt Office)
---------------	--

### Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

### Freizeit / Erholung

16:15 – 18:30	<input type="checkbox"/> Massagen, buchbar im Kraftakt Office (CHF 40.– / 30 min.)
19:00 – 21:15	<input type="checkbox"/> Apéro & Abschlussessen im La Duna

**Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm wird jeweils am Vorabend beim Apéro veröffentlicht und liegt danach im Kraftakt Office auf.**

## SAMSTAG

### Group Fitness Programm

10:10 – 11:00  **Wunschlektion 1**

11:20 – 12:10  **Wunschlektion 2**

Für die Wunschlektionen kann am Vorabend während dem Apéro abgestimmt werden.

# BESUCHE UNS IN UNSEREM NEUEN ZUHAUSE

ALLE INFOS ZUM KRAFTAKT SPORTHUB:  
[KRAFTAKT.CH/SPORTHUB](https://kraftakt.ch/sporthub)

NÄCHSTE EVENTS:  
[KRAFTAKT.CH/EVENTS](https://kraftakt.ch/events)

# LEKTIONSBSCHRIEBE

## AUSDAUERTRAININGS

### Fight on Fire

Fight on Fire ist Energie pur! Hier treffen Kampfsport und Fitness aufeinander und vereinen sich zu einer feurigen Mischung aus Box-, Kick- und Intervall-Elementen ohne Körperkontakt. Gemeinsam schwitzen, Spass haben und Grenzen überwinden. Ein intensives Ausdauer-, Kraft-, Geschwindigkeits- und Beweglichkeitstraining, welches den ganzen Körper fordert.

### Fight Special

Dieses Special ist genau das Richtige für alle Fight-Liebhaber:innen oder für diejenigen, die es noch werden wollen. 90 min geballte Fight Power, mit und ohne Standboxsäcke.

### Fitness-Boxen

Faust-, Fuss-, Knie- und Ellenbogenschläge werden auf einen hierfür konzipierten Standboxsack ausgeübt. Ein kraftvolles Training, welches Kampfsport mit Fitness-Elementen verbindet – Schweiß, Spass und Stressabbau inklusive!

### Jumping®

Jumping® Fitness ist ein dynamisches Fitnessstraining, auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training nutzt du traditionelle Aerobic-Schritte, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind. Durch die Kombination aus schnellen, Sprint ähnlichen und langsamen, aus dem Kraftsport stammenden Sprüngen, wird die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert. Die Komplexität der Jumping® Fitness Übungen garantiert die Stärkung des gesamten Körpers, sowie die Formung einzelner Partien. Das Jumping® Fitness Training wurde so konzipiert, dass wirklich alle auf ihre Kosten kommen.

### Les Mills BODYATTACK®

Les Mills BODYATTACK® ist ein sportinspiriertes Cardio-Workout, das den Teilnehmer:innen Kraft und Ausdauer bringt. Athletische Aerobic-Bewegungen werden kombiniert mit Kraft- und Stabilisationsübungen. Egal, ob du Profi oder Einsteiger bist, die dynamischen Instruktionen und die kraftvolle Musik motivieren jeden dazu, seine Fitnessziele zu erreichen. Schnelligkeit, Fitness, Kraft und Beweglichkeit werden verbessert.

### Power Aerobic

Power-Mix-Stunde mit abwechslungsreichen Ausdauer- und Kräftigungseinheiten zu mitreissendem Sound. Ein dynamisches Training, welches den ganzen Körper fordert.

## KRAFTTRAININGS

### Beach Workout – Focus: Strength

Ein vielseitiges Workout direkt am Strand, mit abwechslungsreichen Ganzkörperübungen mit/ohne Hilfsmittel, wobei der Schwerpunkt auf die Kräftigung gelegt wird. Sämtliche Übungen sind an Dein Level anpassbar.

### Bodytoning

Intensive und vielseitige Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, welche ohne und/oder mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Kurzhanteln, Tubes, Step etc. durchgeführt werden. Der ganze Körper wird geformt und gestrafft und die Haltung optimiert.

### KORCE®

Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ (Rumpf) werden mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Mit dem dynamischen Workout werden neue Ziele erreicht, wie z.B. eine spürbare Körper- und Haltungsveränderung.

### Les Mills BODYPUMP®

Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. Alle Hauptmuskelgruppen werden mit den klassischen Gewichtsübungen trainiert. Dabei sind die Gewichte frei wählbar und können so dem individuellen Leistungsstand aller Teilnehmer:innen angepasst werden.

### Les Mills CORE®

Durch gezieltes Training der Rumpfmuskulatur werden Körperstabilität, Koordination und Balance verbessert. Mit einer starken Körpermitte schaffst Du die Basis für eine aufrechte Körperhaltung, stützt die Lendenwirbelsäule und schützt Dich vor Rückenbeschwerden.

### TRX®

Ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Da die Gurte des TRX® beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den grossen Muskelketten auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese Instabilität kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz.



## INTERVALLTRAININGS

### Beach Workout – Focus: Intervall

Ein vielseitiges Workout direkt am Strand mit abwechselnden Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle). Es beinhaltet verschiedene Kraft- und Ausdauerübungen mit/ohne Hilfsmittel, welche an Dein Level anpassbar sind.

### Body on Fire 1

Das Intervalltraining der anderen Art von und mit Kraftakt-Mitgründerin Gina! Mit verschiedenen Kraft- und Ausdauerübungen ohne und mit Hilfsmitteln wie Kurz- und/oder Langhanteln, Step (höhenverstellbare Plattform), Minibands etc. fordern wir den ganzen Körper und versuchen unsere Grenzen zu knacken - Push Yourself To The Limit! Entgegen der gängigen Intervalltrainings dauert Body on Fire eine ganze Lektion. Nach einer Ausdauerinheit folgt immer eine Kraftübung; das Krafttraining fördert den Muskelaufbau und hilft den Stoffwechsel hochzuhalten und die Cardio-Einheiten sorgen für eine maximale Kalorienverbrennung und Verbesserung der Ausdauer: Muskelausdauer, Herzkreislauftraining und Fettverbrennung in einem Paket!

### Body on Fire 2

In diesem leicht abgeänderten Body-on-Fire-Workout wird nur mit dem eigenen Körpergewicht und ohne Hilfsmittel bzw. mit dem Step trainiert.

### Fight & Tone

Abwechslungsreiche, funktionelle Ausdauer- und Kräftigungssequenzen, wobei die Ausdauer-Einheiten aus einfachen Fight-Elementen bestehen.

### Functional Training

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Die Trainingsintensität kann jedem Fitness-Level angepasst werden.

### Step on Fire

Ein abwechslungsreiches Programm mit Ausdauer-, Kraft- und Intervallübungen mit dem Step und mit/ohne Zusatzgewichte. Der Schwerpunkt wird nicht auf die Choreografie, sondern auf eine mittlere bis hohe Intensität des Trainings gelegt, das sich für Frauen und Männer eignet. Es sind sowohl Einsteiger:innen wie auch Fortgeschrittene willkommen, welche ein energiegeladenes, feuriges Ganzkörpertraining absolvieren möchten.

## TANZ

### 4STREATZ®

4STREATZ® ist das dynamische Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spass an der Bewegung! Mit bunt gemischten Musikstilen treffen wir auch Deinen Geschmack. Ohne feste Choreo ist jede Stunde immer wieder neu. Egal mit welchem Level Du zu uns kommst: 4STREATZ® passt sich Deiner Stufe an, damit Du nie den Spass am Schwitzen verlierst!

### Dance

Tanz Dich fit beim Dance Workout! Bei diesem Training handelt es sich um einfache Schrittkombinationen, die Du während Deines Workouts durchführst. Kombiniert mit der mitreissenden Musik, ergibt das Dance Workout ein dynamisches und sehr effektives Fitnesssystem, welches Deinen Kreislauf in Schwung bringt.

### Easy Aerobic Dance Mix

Ein einfaches Tanz-Fitnessprogramm mit Aerobic- und Dance-Elementen zu mitreissender Musik.

### Hula Hoop

Da kommen Kindheitserinnerungen hoch – der bunte Hula Hoop-Reifen feiert gerade sein Comeback! Durch die Kreisbewegungen kräftigen wir unseren Rumpf und straffen Bauch und Taille. Ganz nebenbei stärken wir unser Herz-Kreislaufsystem und fördern unsere Koordination und unser Gleichgewicht. Der Fun-Faktor kommt bestimmt auch nicht zu kurz: Wie manche Drehbewegungen schaffst Du, ohne den Ring fallen zu lassen?:-)

## BEWEGLICHKEITSTRAININGS

### BLACKROLL®

Das Training mit der BLACKROLL® hat sich schon vor längerer Zeit im Bereich des Functional Fitness' und in der manuellen Therapie etabliert. BLACKROLL® ermöglicht es, Personen in allen Altersstufen und auf allen sportlichen Leistungsstufen ihre persönliche Flexibilität, Mobilität und Stärke mit einfachen Übungen zu verbessern.

### Les Mills BODYBALANCE®

Ist das Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das die Beweglichkeit und Kraft steigert. Die Kombination dieser Programme führt zu einem kraftvollen Training und sorgt für den Ausgleich im Alltag. BODYBALANCE® bietet außerdem 10 Minuten Entspannung und Meditation. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Reihe von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu toller Musik erzeugen ein ganzheitliches Workout, welches den Körper zu neuer Harmonie und Balance führt.

### Pilates

Pilates eignet sich für alle. Dein Trainer führt Dich durch kontrollierte, fließende Bewegungen, integriert die klassischen Pilates, die Pilates Bodymotion- sowie Faszienprinzipien und leitet jeweils verschiedene Varianten einer Übung – von leicht bis anspruchsvoll – an. Unabhängig von Deinem Alter und Deiner körperlichen Leistungsfähigkeit verbesserst Du Dein Körperbewusstsein, Deine Kraft, Beweglichkeit, Deine Haltung, Ausdauer, Koordination und Atmung. Du stärkst Deinen gesamten Körper – insbesondere die tiefliegende Rumpfmuskulatur – und bringst ihn ins Gleichgewicht. Körper und Geist werden gleichermaßen beansprucht und Dein Wohlbefinden gesteigert.

## Power Yoga

Power Yoga verbessert Kraft und Beweglichkeit wie auch Gleichgewicht und Konzentration. Was Power Yoga von anderen Fitness-Lektionen unterscheidet ist der harmonische Fluss durch die ganze Übungsserie, eine Übung geht fließend in die nächste über. Die Übungen sind zwar anstrengend und kraftvoll, doch der ruhige Ablauf, die Musik und die Schlussentspannung wirken beruhigend auf Körper und Geist.

## Sundowner

Entspannen, bewusst ein- und ausatmen, dehnen, die Seele baumeln lassen und Energie für den nächsten powervollen Tag tanken! Unsere Sundowner unterstützen die Regeneration und eignen sich perfekt als Abschluss eines energiegeladenen Tages.

## GEMEINSAME SPORT-AKTIVITÄTEN

### Jogging

Egal, ob Langstreckenläufer:in oder Jogging-Muffel: Unser erfahrener Running Coach, Melanie, passt Intensität und Distanz immer den Teilnehmenden an.

### Mountain Bike

Die Bike-Touren mit unserem Bike Coach, Mario Müller, sind immer ein Erlebnis wert: Als Teilnehmer des Race Across America, dem härtesten Radrennen der Welt, hat er schon einiges erlebt und gibt diese Erfahrungen auch gerne in seiner gewohnt humorvollen Art weiter. Die Ausfahrten während der Kraftakt Sportwoche bezeichnet er gerne als «Genussfahrten» und passt die Touren immer den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen an. Es ist also egal, ob Du erst Beginner:in oder bereits ein Bike-Profi bist – mit Mario wirst Du garantiert um ein tolles Bike-Erlebnis mehr bereichert werden. Gerne hilft Dir Mario auch individuelle, zusätzliche Ausfahrten in Angriff zu nehmen.

Du kannst Dein eigenes Mountain Bike mitbringen, oder eines vor Ort mieten (siehe Seite 38). Es sind auch eBikes erhältlich.

### Wandern

Dieses Jahr nimmt sich unser „Kraftakt-Urgestein“, Mario, den Wanderungen an! Wer ihn kennt, weiss, dass mit ihm jeder Ausflug zum Erlebnis wird! Die Wanderrouten wird er jeweils am vorabendlichen Apéro bekannt geben – Du darfst gespannt sein.

# Reka – die Nummer 1 für Familienferien

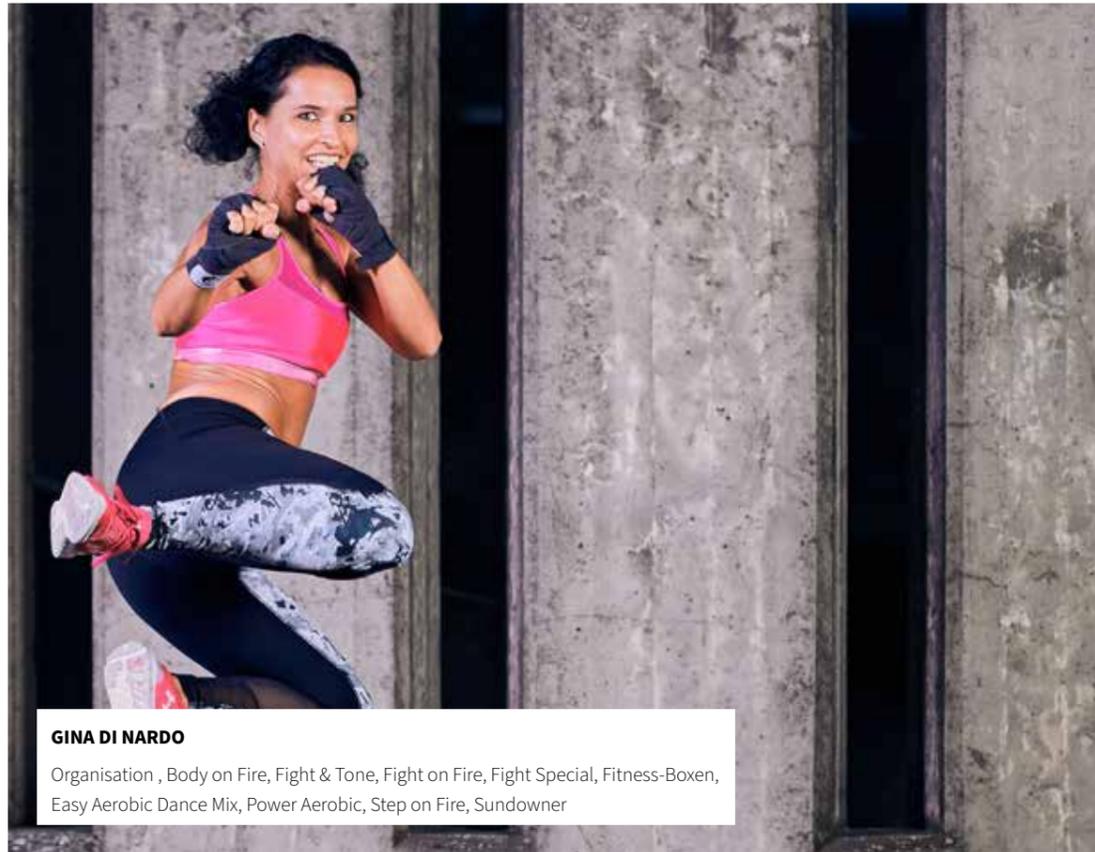
[reka.ch](https://reka.ch)



MIT REKA LIEGT MEHR DRIN.

**reka** FERIEN

# TEAM



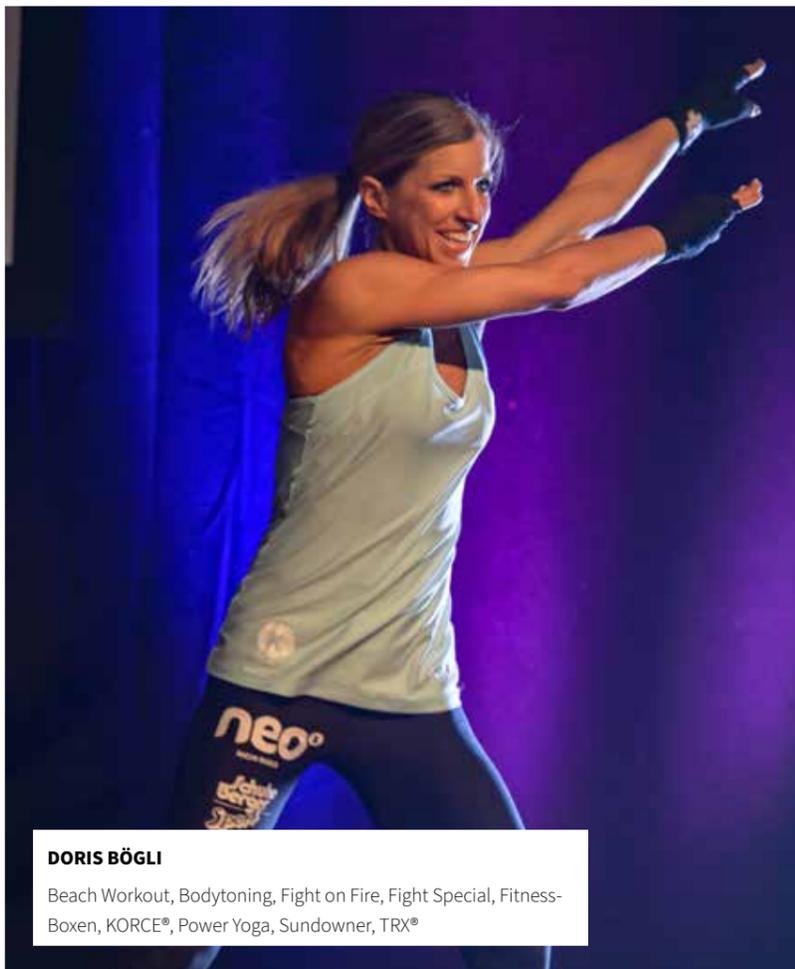
**GINA DI NARDO**

Organisation, Body on Fire, Fight & Tone, Fight on Fire, Fight Special, Fitness-Boxen, Easy Aerobic Dance Mix, Power Aerobic, Step on Fire, Sundowner



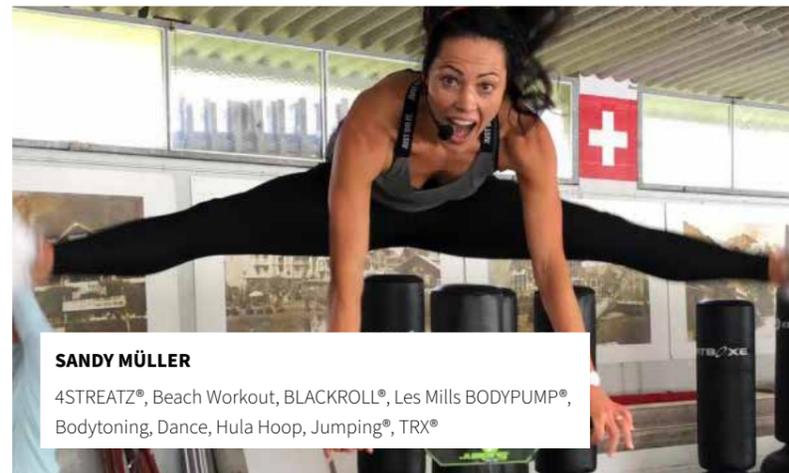
**MELANIE URECH**

Beach Workout, Functional Training, Jogging, Les Mills CORE®, Les Mills BODYPUMP®, Les Mills BODYATTACK®, Les Mills BODYBALANCE®, Jogging, Pilates, Sundowner



**DORIS BÖGLI**

Beach Workout, Bodytoning, Fight on Fire, Fight Special, Fitness-Boxen, KORCE®, Power Yoga, Sundowner, TRX®



**SANDY MÜLLER**

4STREATZ®, Beach Workout, BLACKROLL®, Les Mills BODYPUMP®, Bodytoning, Dance, Hula Hoop, Jumping®, TRX®



**MARIO MÜLLER**

Mountain Bike, Wandern, Logistik / Infrastruktur



**NADJA SCHMID**

Massagen



**MICHEL MÄDER**

Organisation

**BRUNO PAULI**

SUP, Logistik / Infrastruktur

## WEITERE INFOS

### ÜBER FOLLONICA

Follonica liegt inmitten eines schönen Golfs, dem es seinen Namen verleiht, der sich zwischen dem Vorgebirge von Piombino und Punta Ala erstreckt und dem gegenüber sich die Insel Elba befindet.

Follonica, das bekannt für seine perfekt ausgestatteten Strandbäder und sein kristallklares Wasser ist, besitzt seit zwanzig Jahren die Bandiera Blu (Blaue Flagge). Dank seines milden Klimas und seiner schattigen Bereiche ist Follonica das ideale Reiseziel, um hier einen entspannten Sommeraufenthalt mit der ganzen Familie zu genießen.

Seit dem Altertum ist der Ort bekannt für die Verarbeitung von Eisen und Gusseisen, wobei sein Name auf fulloni zurückgeht, die alten Bälge der Schmelzöfen.

Unter dem Grossherzogtum von Leopold II. von Toskana entwickelte sich Follonica zu einem wichtigen Industriezentrum und genau unweit eines alten Ofens aus der Zeit der Medici wurde eine moderne metallurgische Anlage errichtet, die sich bis heute erhalten hat.



## AUSFLUGSZIELE

Hast Du Lust einen Ausflug zu unternehmen, der nicht Teil von unserem Programm ist? Kein Problem, von Follonica aus gibt es unzählige Ausflugsmöglichkeiten:

[www.follonicaonline.it](http://www.follonicaonline.it)

Wenn Du Lust auf Begleitung hast, kannst Du Deine Ausflugspläne gerne in unserer Whatsapp-Gruppe für Begleiter:innen teilen (die Gruppe wird zu Beginn der Sportwoche erstellt).



## DEINE UNTERKUNFT



### Zimmerausstattung & Zusatzdienstleistungen

- Kostenloses Wi-Fi
- Fernsehen
- Magnetische Schlüssel
- Safe im Zimmer
- Frottierwäsche
- Haartrockner (in Hotelzimmern, Bungalows und renovierten Wohnungen, nicht aber in den modernisierten Wohnungen)
- Wäscheständer
- Kostenloser Sonnenschirm und Liegestühle am Strand
- Kostenloser Parkplatz bei Anreise mit Auto

## APÉRO-TIME!

Wer Lust hat, trifft sich täglich um 19:45 am Strand zum Apéro – entweder in Tony's Beach Bar, in der Strandbar «La Duna», oder direkt am Strand. Dein erster Cocktail geht auf uns!\*

Für Aktivitäten mit beschränkter Teilnehmerzahl werden bei dieser Gelegenheit die Einschreibelisten für den nächsten Tag veröffentlicht. Zudem gibt Euch Gina wichtige Infos zum Ablauf des darauffolgenden Tages bekannt.

\* Wir bieten täglich einen ausgewählten Cocktail mit und ohne Alkohol an.



## TIME TO RELAX!

Von Sonntag bis Freitag kannst Du Dir bei Nadja, unserer Masseurin, eine wohltuende Massage gönnen.

Buche Deine 30-minütige Massage im Voraus für CHF 40.– beim täglichen Apéro oder in unserem Kraftakt Office.



## VERPFLEGUNG

Geniesse die tolle Küche der Maremma! Die Bars servieren kühle Drinks. Und kulinarisch lässt Du es Dir in den ausgezeichneten Restaurants gut gehen – Vollpension inbegriffen (inkl. Wasser und 1 Kaffee beim Mittag- und Abendessen)!

Für Morgen-, Mittag- und Abendessen wird uns in der Trattoria im Hauptgebäude ein eigener Bereich zur Verfügung gestellt:

### Hauptmahlzeiten

- Morgenessen (07:30 – 10:00, Trattoria): Buffet
- Mittagessen (13:00 – 14:30, Trattoria): Buffet
- Apéro & Info (19:45 – 20:15, am Strand): Wir bieten täglich einen ausgewählten, kostenlosen Cocktail mit und ohne Alkohol an.
- Abendessen (20:30 – 21:45, Trattoria): Buffet

### Themenabende

- Mittwoch: Ausflug ins bezaubernde Agriturismo « Il Felciaione » (18:00 – 23:00).
- Freitag: Abschlussabend am Strand im La Duna (19:00 – 21:15): 3-Gang-Menü.

### Vegetarische / vegane Küche

An den Buffets wird es eine ansprechende Auswahl an vegetarischen & veganen Speisen geben. Melde Dich vor Ort im Kraftakt Office, falls Du an einem Themenabend ein vegetarisches / veganes Menü geniessen möchtest.

### Allergiker:innen

Melde Dich am besten bereits vor Deiner Ankunft beim Ferienresort Golfo del Sole (oder spätestens beim Check-in an der Rezeption,) damit die Küche mit Dir Deine Bedürfnisse besprechen kann.

### Snacks

- Snacks für zwischendurch kannst Du im **Minimarket** direkt neben dem Hauptgebäude besorgen (täglich geöffnet von 07:30 – 13:00 und 16:00 – 20:00).



## BEKLEIDUNG

### Temperaturen

Beach Time! Das Golfo del Sole liegt direkt am wunderschönen toskanischen Meer. Durchschnittlich wird es in dieser Jahreszeit zwischen 15 °C und 27 °C warm.

### Witterung

Die Group-Fitness-Angebote finden alle im Freien statt. Die Sportplätze „Zelt“ und „Piazzetta“ bieten Schutz vor der Sonne. Die übrigen Sportplätze bieten keinen Sonnenschutz. Bei zu starker Sonneneinstrahlung (oder bei Regen) werden die Angebote auf einen der oben genannten Sportplätze verschoben, wir empfehlen Dir aber trotzdem für genügend eigenen Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme, Kopfbedeckung usw.) besorgt zu sein.

### Selbstbedienungs-Waschsalon

Im Selbstbedienungs-Waschsalon stehen Waschmaschinen und Wäschetrockner zur Verfügung. Jetons erhältst Du an der Rezeption, Waschmittel hat es vor Ort.

### Handtücher

**Bitte beachte, dass die Verwendung von einem Handtuch während den Trainings obligatorisch ist.**

Kraftakt-Handtücher können für CHF 10.– im Kraftakt Office gekauft werden.

### Desinfektion des Equipments

Aus Rücksicht auf andere Teilnehmende müssen sämtliche Trainingsgeräte, welche in den Lektionen zum Einsatz kommen, persönlich desinfiziert werden. Herzlichen Dank für Eure Mithilfe!



## WEITERE AKTIVITÄTEN VOR ORT

Selbstverständlich darfst Du auch von den vielseitigen Aktivitäten des Animationsteams vom Ferienresort Golfo del Sole profitieren!



**Miete Tennisplatz:** € 12.- / h  
**Miete Tennisschläger:** € 5.- / h  
**Mini-Golf:** kostenlos (Depot € 20.-)



# PROGRAMM

## Montag – Freitag

---

### KIDS CLUB

9:30 - 12:30	Aktivitäten am Strand	Miniclub
15:30 - 18:00	Diverse Aktivitäten und Pool	Miniclub
Jeden Dienstag 19:00 - 20:00	Pizza Pizza! ( 10,00/Kind)	Trattoria

---

### JUNIOR CLUB

10:00	Aktivitäten am Strand	Strand
16:00	Diverse Aktivitäten	Theater

---

### ANIMATIONSPROGRAMM

11:00	Softgymnastik	Strand
11:00	Wassergymnastik	Strand
11:30	Sportturnier	Strand
12:15	Cocktail Spiel	Strand
15:30	Wassergymnastik	Pool
16:00	Sportturnier	Theater
16:30	Fitness	Theater
17:00	Happening	Pool
17:30	Spiel am Pool	Pool

---

### SHOW TIME

20:30	Kids dance	Theater
21:15	Show time	Theater

# PROGRAMM

## Sonntag

---

### KIDS CLUB

10:00	Präsentation des Wochenprogramms	Plazzetta
11:00 - 12:30	Aktivitäten am Strand	Miniclub
15:30 - 18:00	Diverse Aktivitäten und Pool	Miniclub

---

### JUNIOR CLUB

16:00	Diverse Aktivitäten	Theater
-------	---------------------	---------

---

### ANIMATIONSPROGRAMM

11:00	Probestunde Fussball Camp	Theater
11:00	Wassergymnastik	Strand
11:30	Beachvolley-Turnier	Strand
12:15	Cocktail Spiel	Strand
15:30	Wassergymnastik	Pool
16:00	Sportturnier	Theater
16:30	Fitness	Theater
17:00	Happening	Pool
17:30	Spiel am Pool	Pool

---

### SHOW TIME

20:30	Kids dance	Theater
21:15	Show time	Theater

## MIETE VON SPORTGERÄTEN

### Bikes



**Thömus Lightrider**

€ 30.- / Tag



**Thömus Lightrider E1 (E-Bike)**

€ 50.- / Tag



**Thömus Sliker Pro**

€ 30.- / Tag

### Wassersportgeräte

**SUP** € 8.- für 1/2h  
€ 15.- für 1h

**Kanu einzel** € 6.- für 1/2h  
€ 10.- für 1h

**Kanu doppel** € 8.- für 1/2h  
€ 15.- für 1h

**Pedalo** € 15.- für 1h

(Angaben ohne Gewähr)

## ABREISE

### Abreise

07:30 – 10:00 Morgenessen

09:00 – 09:50 Wunschlektion 1

**10:00 Abfahrt Bus**

10:10 – 11:00 Wunschlektion 2

**bis 12:00 Checkout**

12:30 – 15:00 Mittagessen (vor Ort buchbar)

Individuelle Abreise ist auch möglich.

## BEWERTE UNS AUF GOOGLE!

Falls Dir die Kraftakt Sportwoche gefallen hat, würden wir uns sehr über eine positive Bewertung bei Google freuen!

[www.kraftakt.ch/google](http://www.kraftakt.ch/google)



